

正确认识保健食品

记者 宋伟 刘晶

保健食品是指称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品。即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的，并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。

那么，如何正确认识保健食品？我们采访了延安市人民医院疼痛康复科主任、主任医师王忻。

什么是保健食品？

王忻说，在某种意义上说，保健食品相当于浓缩食品，产品中功效成分含量比其他食品高，食用量比其他食品少，食用一段时间后能改善机体功能，促进健康。

保健食品与普通食品一样，必须符合食品的基本定义，必须符合长期使用安全性要求。保健食品这些特性体现在其标签、说明书上，保健食品实际上是介于普通食品与药品之间的一种特殊食品。

保健食品在规定的用量范围内长期使用，对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害。具有长期食用安全性。

保健食品三大根本属性：一、食品属性（一类特殊的食品）；二、功能属性（对特定人群具有一定的调节机体作用，不能治疗疾病，不能替代药物）；三、安全性（在规定的用量范围内长期使用，对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害）。

在我国，为辨认保健食品，设定了保健食品专用标识，为天蓝色、呈帽形，俗称“蓝帽子”，标识的下方注明批准文号 and 批准的部门。

如何选购保健食品

王忻说，首先我们要核对生产企业名称及其生产许可证、批准文号。检查保健食品包装上是否注明生产企业名称及其生产许可证号，生产许可证号可在企业所在地省级食品药品监管部门网站查询确认其合法性。

其次，保健食品的选购要根据需要科学选购。

1. 亚健康人群：选择具有增强免疫力功能、缓解体力疲劳功能、抗氧化功能的保健食品；

2. 胃肠道功能失调人群：选择具有通便功能、促进消化功能、调节胃肠道菌群功能、对胃黏膜有辅助保护功能的保健食品；

3. 失眠人群：选择具有改善睡眠功能的保健食品；

4. 三高人群：选择具有辅助降血脂功能、辅助降血糖功能、辅助降血压功能的保健食品；

5. 肥胖人群：选择具有减肥功能的保健食品；

6. 骨质疏松人群：选择具有增加骨密度功能的保健食品；

7. 婴幼儿：三岁以下，不建议使用保健食品，应以母乳和婴幼儿配方食品为主；

8. 儿童青少年：选择具有改善记忆力功能、缓解视觉疲劳功能及改善生长发育功能的保健食品。

保健食品不是药品不能治病

王忻提醒大家：保健食品不能声称疾病治疗、预防作用，非保健食品不得声称保健作用。任何形式宣传食品、保健食品

可以防病、治病的行为都是违法行为。

保健食品不能代替药品。切勿听信将保健食品比成灵丹妙药的虚假夸大宣传。

切忌通过非法的传销和会议销售等途径购买保健食品，应该通过正规渠道购买保健食品，索要正规的销售凭证或发票。

购买保健食品要蓝帽子标志及保健食品批准文号。不要相信没有“蓝帽子”标识的产品。避免一次性大量购买同一类产品，以购买3个月内、最长不超过半年的食用量为宜。

不要相信商家所谓越贵越好的宣传，保健食品的价格有个合理的区间范围，切勿轻信“进口珍稀原料”“高科技工艺”“祖传秘方”等噱头。

总之，大家购买保健食品时记住三句话：不是药品不能治病，正规渠道认小蓝帽；合理价格适量购买。

聚焦 健康

医疗前沿

延安大学附属医院

“延安精神·星火相传”火炬传递活动在我市举行

患者、政府和社会各方面共同努力。”

“延安精神·星火相传”火炬传递，延安大学附属医院党委书记李小龙作为第一棒火炬手，他手里的火炬象征着“智慧之火”的传承和传播，激励着每个医务工作者在自己的领域追求卓越。

《中国医学伦理学》杂志主编、构建医患命运共同体活动的发起人王明旭教授将第二棒“仁爱之火”传递到枣园旧址。

第三棒火炬手——首都医科大学宣武医院神经外科主任医师凌锋教授的火炬象征着“敬业之火”，象征着敬业精神和奉献精神。第四棒火炬手——全国抗

癌明星马复荣手中的火炬象征着“希望之火”，代表着对美好未来的憧憬与追求，是一种激励人心的力量。第五棒火炬手——医学生秦少凯的火炬代表的是一群年轻人，他们坚守着传承的使命，点燃了这把“传承之火”。

最后，由哈尔滨医学院人文社会科学学院院长尹梅教授将承载着延安精神的火种继续传递到哈尔滨，它将影响和感召更多的医务人员和医学生，激励他们投身于医患命运共同体的建设中。

延安大学附属医院原妇产科主任孙联珍、原产科主任杨明、现妇产科学

术领军李红梅讲述了三代妇产科人的传承故事。

延安大学附属医院党委书记李小龙表示，作为一名医务工作者，此次公益活动不仅是传承和弘扬延安精神，更是用这种方式激励每一位医务工作者，在自己的领域追求卓越，勇往直前，为医疗事业的进步和发展作出贡献。

据悉，此次活动由《中国医学伦理学》杂志社、中国人民伦理学与道德建设研究中心、延安大学附属医院、哈尔滨医科大学、陕西电视台《健康好生活》栏目等联合主办。

提升急救救治水平 造福老区人民健康

识别与处置大赛”共收到全省37支队伍

理论考试初赛与急救技能复赛（心肺复苏+AED实操），最终以优异的成绩进入决赛，并最终荣获二等奖。这是心脑血管病医院护理团队第一次组队参加的“第一目击者危急事件识别与处置大赛”，团体二等奖的成绩展现出了护理人员扎实的基功和敬业向上的精神风貌。

护理是医院诊疗工作的重要组成部分，优质、专业、科学的护理团队是医院

高质量发展保障，第一目击者精准救护仅仅是其中的一项工作。医院负责人表示，将在急救救治水平、抢救危重症病种等方面不断提升，用精湛的技术、优质的服务、先进的理念造福陕北区域老百姓的健康生活。

大医精诚

延安大学附属医院

脑瘤患者频发癫痫 精准定位微创切除

可自行好转。随后家人紧急将老人送到

入院后，颅脑CT显示：左侧顶叶可疑点状高密度影，颅脑MR检查提示：左侧顶叶海绵状血管瘤伴出血。在此期间，杨大爷愈发频繁且不间断的面部抽搐以及癫痫发作。中国医科大学帮扶专家班允超教授和神经外科李郭辉副主任医师，判断杨大爷已经达到手术指征，手术全切病灶是控制癫痫发作的最有效手段，也是杨大爷获得治愈性效果的根本方法。

但杨大爷血管瘤的位置在大脑左侧中央后回下部，血管瘤周围就是运动区、感觉区和语言区，术中稍有不慎，就会造成感知觉异常、肢体偏瘫、失语等症状。

因此，精准定位肿瘤位置，选择合适的手术入路，安全完整地切除血管瘤，减少皮层的损伤是手术的关键，是良好预后和

而3D-Slicer是一个医学影像处理软件，能轻松利用患者的CT、MRI等数据进行三维重建，可以帮助术者全方位了解病变的位置和周围血管情况，对颅内病变进行体表定位，使手术变得更加便捷、安全。

于是，班允超教授和李郭辉副主任医师在3D-Slicer软件中导入杨大爷的CT、MRI数据进行三维重建定位，精确判定肿瘤位置，与皮层血管的关系，并以此为依据，制定术前计划，规划适合患者的手术路径和手术方式。

7月21日上午手术开始，班允超教授

利用3D-slicer重建的数据模型，进行定位划线，确定肿瘤位置，设计手术切口。术中常规开颅，打开骨窗后使用便携式B超的微型探头，在硬脑膜表面探测，确定肿瘤的位置。手术历时3小时顺利结束，患者安稳监护室。术后第2天，杨大爷意识清楚，遵嘱活动良好，四肢肢体正常，面部抽搐消失，无神经功能障碍。

据班允超教授介绍，3D-Slicer的出现，不仅降低了实现三维可视化影像的门槛，还改变了医生对传统二维影像的认知模式，能精准确定病变的位置和边界，以保证手术的微创化。因此，手术创伤小、速度快、恢复效果好、花费少，越来越广泛

应用于脑出血和脑肿瘤的手术治疗。

用自体皮瓣重建乳房 乳腺癌患者重拾自信

对乳房缺损实施了重建，解决了乳腺癌患者传统单纯切除术后身体上的残缺，缓解了患者和家属精神上的负担，成就了乳腺癌患者对术后美好生活的追求。

一个月前，呼女士发现乳房上方有杏核大小的包块，内心非常忐忑，便来延安市人民医院李鹏飞副主任医师门诊进行检查并收治入院。完成全身检查后，李鹏飞副主任与刚刚投入工作的中国医科大学乳腺外科专家李荷欢教授共同查体、分析病情，结合彩超、钼靶、核磁共振等检查结果，评估恶性肿瘤的可能性非常

大。便制定了3种手术治疗方案，最终，家属和患者听完李荷欢教授的讲解后，充分理解了3种方案的优劣，减轻了对疾病的担心和恐惧，对手术有了非常清晰的认识，最终选择了第2种手术方法，用自体皮瓣完成乳房重建。

由李荷欢教授主刀，李鹏飞、马鹏飞、张朝军医生为助手，在手术室和麻醉科的大力配合下，实施了该院首例保留乳头乳晕的乳房切除术、前哨淋巴结活检、扩大背阔肌皮瓣乳房重建术，手术从18时40分进行到22时40分，手术过程

很顺利。最终病理检查为浸润性乳腺癌，前哨淋巴结没有转移，属于早期的乳腺癌。

“希望在我的努力下，可以带着咱们当地的医生多做几例，把自体皮瓣移植乳房重建这项技术留下来，后期还可以开展其他的新技术新业务，为老区人民的健康贡献一份力量。”李荷欢教授说。自体皮瓣移植乳房重建作为一项新技术，弥补了该院乳腺外科技术的空白，标志着医院在乳腺外科手术治疗领域取得里程碑式的进步。



小细针缓解大痛苦

本报讯（通讯员 陈琪璐）近日，延安市中医医院（北京大学第三医院延安分院）肺病科团队为一位左肺恶性肿瘤（鳞癌，cT3NxM1 IVB期）、右侧第10肋骨继发恶性肿瘤、肺内多发转移患者实施了我市首例CT引导下经皮肋骨继发恶性肿瘤穿刺姑息性微波消融术，缓解了病痛，标志着该院治疗肺肿瘤病新技术再上新台阶。

今年76岁的何老爷子，3个月前确诊肺鳞癌后，在北医三院延安分院化疗治疗后顺利出院。2个月后，何老爷子后背发现一个大疙瘩，吃了止痛药还是疼得很，整晚睡不着，肺病科艾克东大夫在诊室再次接诊了何老爷子，详细查体并完善相关检查发现何老爷子右侧胸背部可触及一约10cm×5cm的瘤体，瘤体质硬，基地固定，无法移动，疼痛明显，且瘤体近期呈进行性增大，瘤体的剧烈疼痛严重影响了他的日常生活，于是何老爷子又被收住院治疗。

肺病科谢加利主任、艾克东副主任和影像科王保奇主任充分阅片、讨论后认为，何老爷子右侧肋骨继发恶性肿瘤，瘤体巨大，血供丰富，肋骨骨质已经完全破坏，单纯药物止痛效果差，建议可选择CT引导下经皮肋骨继发恶性肿瘤穿刺姑息性微波消融治疗。在与患者家属充分沟通并征得患者同意后，肺病科团队和影像科团队密切配合，在肺病科谢加利主任指导下成功为何老爷子实施了CT引导下经皮肋骨继发恶性肿瘤穿刺姑息性微波消融术。

手术过程中，由于何老爷子瘤体巨大，约10.5cm×6cm，需要双针同时消融，术中医生们反复调整消融针位置，在定位好的穿刺点上将直径仅1.4mm的特殊微波消融针通过皮肤上的穿刺点，在CT引导下使微波消融针精准到达病灶中心进行消融；消融的功率和时间也随着退针不断变化而做出相应调整，在消融胸膜处肿瘤时给予水隔离以减轻何老爷子疼痛，消融过程中CT动态扫描见瘤体局部可见散在的低密度气体影，消融术毕，增强扫描瘤灶大部分区域无强化征象。消融后何老爷子生命体征平稳，无气胸等并发症，观察后无明显不适，现已顺利出院。

服务公卫 兜底健康

延安大学附属医院

<